

## 令和4年度 体育cシラバス（保健体育）

学番 28 新潟県立村上桜ヶ丘高等学校

教科（科目）	体育c	単位数	2単位	学年	3年次
使用教科書	現代高等保健体育 改訂版（株式会社 大修館書店）				

### 1 学習目標

運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。

### 2 指導の重点

- （1）技術の名称や行い方、運動に関わる一般原則や運動に伴う事故の防止などを科学的に理解したうえで合理的に運動を実践できる能力を養う。
- （2）技能を高めたり、作戦を立てたりするなどの過程を通して、仲間と適切な関係を築き、課題の解決を目指して取り組む能力を育てる。
- （3）目的に適した運動の計画や自己の体力や生活に応じた運動の計画を立て、取り組むことができるようにする。

### 3 指導計画

月	単元名	教材	主要学習領域	学習活動（指導内容）	時間	評価方法
4	A体づくり運動 C陸上競技		オリエンテーション 集団行動 体ほぐしの運動 体力を高める運動 長距離走	シラバス説明 列の増減、集合・解散、点呼 ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（全面的な運動） 男子2,000m以上、女子1,000m以上 目標タイムを達成することに加え、 ペースの変化に対応する走りを習得	6	
5	A体づくり運動 【領域選択①】 B器械運動 C陸上競技 E球技		体ほぐしの運動 体力を高める運動 【6種目から1つ選択】 1 マット運動 2 短距離走・リレー 3 サッカー 4 ソフトテニス 5 ソフトボール 6 現代的なリズムのダンス	ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（全面的な運動）  回転系・巧技系の基本的な技、発展技 100～400mのペース配分・バトン受渡 空間への侵入などからの攻防の展開 空間を作り出すなどの攻防の展開 安定した用具操作による攻防の展開 リズムの特徴を強調して全身で踊る	15	出席状況 授業の取組 自主・積極 技能
6	Gダンス					
7	H体育理論	教科書	1 生涯のスポーツの見方・考え方 2 ライフスタイルに応じたスポーツ	身体的、心理的、社会的特徴に応じた スポーツの楽しみ方を学ぶ。 ライフスタイルに応じたスポーツと のかかわり方を見付ける。	3	出席状況 授業の取組 課題プリント
9	A体づくり運動 【領域選択②】 B器械運動 C陸上競技 E球技		体ほぐしの運動 体力を高める運動 【6種目から1つ選択】 1 マット運動 2 短距離走・リレー 3 サッカー 4 ソフトテニス 5 ソフトボール 6 現代的なリズムのダンス	ストレッチ、スタビライゼーション サーキット（全面的な運動）  回転系・巧技系の基本的な技、発展技 100～400mのペース配分・バトン受渡 空間への侵入などからの攻防の展開 空間を作り出すなどの攻防の展開 安定した用具操作による攻防の展開 リズムの特徴を強調して全身で踊る	15	出席状況 授業の取組 自主・積極 技能
10	Gダンス					

10	【領域選択③】 E 球技		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	空間への侵入などからの攻防の展開 連携した動きによる攻防の展開 状況に応じたボール操作・用具操作 安定した用具操作による攻防の展開 多様な動きに応じた攻防の展開	10	出席状況 授業の取組 自主・積極 技能
11						
	F 武道					
12	H 体育理論	教科書	3 日本のスポーツ振興 4 スポーツと環境	様々な施策や組織、人々の支援や参画によって成立していることを知る。 環境にもたらす影響を考慮し、責任ある行動が求められることを知る。	3	出席状況 授業の取組 課題プリント
1	【領域選択④】 E 球技		【5 種目から 1 つ選択】 1 バスケットボール 2 バレーボール 3 卓球 4 バドミントン 5 柔道	空間への侵入などからの攻防の展開 連携した動きによる攻防の展開 状況に応じたボール操作・用具操作 安定した用具操作による攻防の展開 多様な動きに応じた攻防の展開	10	出席状況 授業の取組 自主・積極 技能
2	F 武道				(8)	

計 70 時間 (50 分授業)

#### 4 課題提出物等

<ul style="list-style-type: none"> <li>活動日誌 (選択種目のグループ毎)</li> <li>課題プリント (体育理論)</li> </ul>
--

#### 5 評価規準と評価方法

評価は次の 4 観点から行います。			
関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、運動の合理的、計画的な実践に主体的に取り組もうとしている。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について関心を持ち、意欲的に学習に取り組もうとしている。	生涯にわたり豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方や健康の保持増進及び体力を高めるための運動の計画を工夫している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題の解決を目指して考え、判断し、それらを表している。	運動の合理的な実践を通して、運動の特性に応じた段階的な技能を身につけている。	運動の合理的、計画的な実践に関する具体的な事項及び生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続するための理論について理解している。また、個人生活及び社会生活における健康・安全について、課題解決の方法などに役立つ基礎的な事項を理解している。
以上の観点を踏まえ			
<ul style="list-style-type: none"> <li>出席状況及び授業の取組、活動日誌の記述 (関心・意欲・態度、知識・理解)</li> <li>授業における自主性・積極性 (思考・判断、知識・理解)</li> <li>各領域における技能 (運動の技能)</li> </ul>			などを評価します

#### 6 担当者からの一言

<p>体育を通じて、規律ある行動を身につけるとともに、スポーツ・運動への関心を高め、体力の向上を図る。生涯にわたって健康・安全に運動を楽しむことができる知識を育て、仲間とともに活力ある運動習慣を身につけましょう。生活習慣病予防には健康に深い関心を持ち、運動を習慣化させることがとても重要です。</p> <p>(担当：内藤 敦、小野塚 慶一、八藤後 雅則、鈴木 圭輔)</p>
---

